التسامح تصالح

رؤية نفسيّة

أ. د. طارق الحبيب

. برفسور واستشاري الطب النفسي

. الأمين العام المساعد لاتحاد الأطباء النفسيين العرب

ركاز®

لتعزيز الأخلاق

يتميز الناجحون بحالة عامة من السلام النفسي الداخلي، تمنحهم قدرة على التعايش في الحياة باسترخاء ذهني وجسدي متوازن.
والنجاح في الحياة مفهوم واسع وممتد لا يقتصر على تحقيق المكاسب المادية. فالنجاح قيمة إنسانية، يتجلّى جوهره في تلك الشخصية التي تعيش الحياة بسمات تدير بها ذاتها في انفعالاتها وأفكارها وسلوكها.
وقد أشارت الكثير من الأبحاث والدراسات النفسية أنّ من بين أهم معوقات النجاح هو تضخيم مشاعر الكراهية، والرغبة في الانتقام، والانشغال بالإساءة وردها.
وفي رؤيتي النفسية، الاقتدار الاجتماعي -باختصار- هو مقدرة الفرد على التعايش بسلام مع الذات أولًا، ثم مع الجماعة التي يتعامل معها.
إن التعايش بسلام هو القدرة على التسامح، تلك القدرة التي تنمو وتكبر ويعظم شأنها من خلال التربية الأخلاقية للفرد، والتي تتزامن مع تأهيله النفسي والاجتماعي.
والتسامح عملية نفسية إرادية، يحسّن من خلالها الفرد انفعالاته السلبية لتصبح موجهة ومنظّمة وثابتة وإيجابية.
والتسامح عملية نفسية يتم من خلالها تحويل الأفكار السلبية، والتشاؤمية، والباعثة على الانتقام، إلى أفكار قادرة على تفسيرات الأزمات تفسيرًا منهجيا يبعث على الرضا، والطمأنينة، والثقة في النفس وفي الآخرين.
إن للمتسامح قدرة فائقة على إدارة الانفعالات العابرة والتشنجات الناتجة عن الخلافات الاجتماعية، ذلك لأنه شخصية تنتصر للحق دائمًا، ولا تنشغل بالانتصار للذات، وهي تنظر إلى العلاقات الاجتماعية على أنها ساحة للتعارف، والنقاش، والحوار.

التسامح قيمة اجتماعية:

التسامح قاعدة مهمة في الأنظمة الاجتماعية، تحفّز القيم الاجتماعية ذات الطابع الإنساني ومنها:

- الإيثار.
- التعاون.
- المشاركة.
- العطاء بقناعة.

إن حقيقة التسامح لا تأتي من ضعف القدرة على المواجهة، أو عدم القدرة على المطالبة بالحقوق الشخصية، وإنما تأتي من القوة على ذلك، والاقتدار في انتقاء الأسلوب الأمثل والمتجرد من الذاتية الانفعالية.

التسامح تصالح:

إن القدرة على التسامح تعكس درجة عالية من التصالح مع النفس والانسجام مع متطلباتها.
المتسامح شخصية يفكر صاحبها خارج نطاق جسده وعواطفه، ليسمو بأهدافه ويشكلها بالطابع الإنساني المجتمعي.

التسامح تقبُّل:

إن انتهاج ثقافة التسامح بين الأفراد هي رسالة عملية لتقبل الطرف الآخر، واستحسان مواقفه الايجابية، وتفهم انفعالاته وهفواته، وإيجاد المبررات لتقلباته العابرة والطارئة.

إن حقيقة التسامح العملية يمكن تلخيصها في محاولة الفرد الوصول إلى حلول مُرضية بدرجة نسبية، يتم من خلالها تسوية خلافات قائمة وقد تصبح ممتدة ودائمة، بين أطراف يفتقدون النضج العاطفي في إدارة المواقف.
التسامح مهارة تعكس مدى التوافق الاجتماعي، والقدرة على التحكم والمهادنة، والتوفيق بين مختلف وجهات النظر.

إن الشخصية غير المتسامحة هي شخصية تعاني من الاغتراب وسط مجتمع متفاعل مركب ومتغير، وتعاني في داخلها النقص والإحباط وانخفاض الحماس للحياة عمومًا.

ومن المنظور النفسي، فقد تحدثت العديد من الدراسات عن أهمية التسامح في الشعور بالرضا والسعادة.
وأكّدت الدراسات النفسية أنّ ممارسة التسامح يكسب الفرد مناعة مع مرور الزمن، فلا يعاني التوتر النفسي. كما أشارت الدراسات إلى أنّ التسامح يجنب الفرد الكثير من الأحلام المزعجة، والقلق، والتوتر الذي ينتج من التفكير في رد الإساءة والانتقام.